# KOBIETA W DOMU I SALONIE



**-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-**

Naczelny Redaktor: JERZY KONARSKI.
Redaktorka: JANINA KOSSAK-PEŁEŃSKA.

Wydawca: SPÓŁKA AKCYJNA WYDAWNICZA
Adres: **Lwów, Chorążczyzna 31.**

Nr. 9. Dodatek tygodniowy do Nr. 7479 z dnia 8. lipca 1925.


# POGADANKI.

*Lwów*, 8. lipca.

Mówiłyśmy ostatnim razem o tem, że wielką część złego w chorobliwej psychice młodego pokolenia przypisać należy tej niezbitej prawdzie, że zatraciło ono niemal doszczętnie poszanowanie dla autorytetu. Zatarł się zupełnie ten dystans, który dawniej dzielił dziecko od dorosłego człowieka.

Pamiętacie może jeszcze, Miłe Czytelniczki, ze swego własnego dzieciństwa, że to co powiedział człowiek duży, mniejsza o to nawet, kto to był, przybierało w Waszem młodocianem zrozumieniu niemal że cechę nieomylności. Nawet nam, dzieciom dawniejszym, w głowie nie postało, przeciwstawiać temu sądowi nasz własny sąd dziecięcy, nieprawdaż?

A cóż dopiero, jeśli chodziło o profesora, ojca lub matkę.

Te autorytety miały zaiste dla malców a nawet i dla starszej młodzieży walor arbitralnej maksymy: Roma locuta — causa finita.

Ze dziś w tej mierze nastąpiła tak gruntowna zmiana, na to niewątpliwie złożył się szereg przyczyn. Jak już wspomniałam poprzednio, są to skutki wstrząsów wojennych i tych wszystkich niekorzystnych warunków, w których się zrodziło i w których wychowywało się młode pokolenie. I te przyczyny zła usunąć, jest rzeczą czynników państwowych.

Ale kobieta wychowawczyni i kobieta matka winna rozpatrzeć jaknajskrupulatniej przed swojem forum wewnętrznem, jaka część odpowiedzialności w tym ogólnym objawie spoczywa na niej samej, by do ogólnej naprawy dołączyć też swój udział w pracy.

Powiedziałam już Paniom poprzednio, że nie możecie być rówieśnicami swych dzieci pod względem moralnym, że nawet wtedy, gdy jesteście ich powiernicami, one nie mogą zapominać, że są dziećmi a że Wy jesteście osobami dorosłymi...

Dziś ujmijmy tę kwestję pod innym kątem widzenia.

Proszę Was moje Panie znowu na krótką podróż retrospektywną w Wasze własne dzieciństwo.

Mama... choćby ona była nawet jeszcze bardzo młoda, nam wydawała się taka bardzo dorosła, taka poważna, że nawet nie zastanawiałyśmy się nad liczbą jej lat...

Ale też przypomnijmy sobie jak te nasze mateczki wyglądały... W długich fałdzistych sukniach, uważające, aby przy podgięciu sukni nie błyskał z trzewiczka kawałek pończoszki, zamknięte w strój od stóp do głów z powagą niemal sacerdotalną, w oczach dziecięcych nie były nawet kobietami... były matkami...

A dziś?... Dziś niema dzieci i niema kobiet dorosłych. Dziecko, a zwłaszcza dziewczynka, już od najwcześniejszego dzieciństwa ubiera się modnie a mamusia jej wygląda jak tylko nieco większa od niej siostrzyczka. W sukni opiętej, długiej zaledwie do kolan, odsłaniająca bez żenady nogi w cielistych pończoszkach, czyniących wrażenie golizny, z obnażonemi ramionami — że tak powiem — krzycząca ciałem, z obciętemi à la garçonne włosami — czy może naprawdę czynić wrażenie osoby dorosłej na dziecko we wcześniejszym wieku, a tem mniej na córkę podrastającą, lub syna, a zwłaszcza że często jeszcze jest uszminkowana jak aktorka na scenie.

I czy słowa najpoważniejszej przestrogi, gdy wyjdą z malowanych ust, mogą być przyjęte serjo? Czy ta kusa dziewczynka może wywierać odpowiedni autorytet na swoje dzieci?

Zaiste, nie... Bo jest rzeczą niezaprzeczoną, że wygląd zewnętrzny jest czynnikiem wielkiej wagi... W tem przecież leży powód, że sędzia reprezentujący sprawiedliwość przyodziewa togę, że kapłan nosi długą, poważną szatę, a do obrzędów religijnych przybiera ornat, komżę i t. p...

Czy naprzykład możemy sobie wyobrazić wrażenie, jakie wywarłby choćby najznakomitszy sędzia w stroju pajaca?

To też młode i starsze Mamusie, do Waszego rozumu i zdrowego sądu dziś się zwracam.

Nie radzę Wam, broń Boże, przybrać robronów naszych prababek, ani wyglądać jak żurnal z przed lat 20-tu.

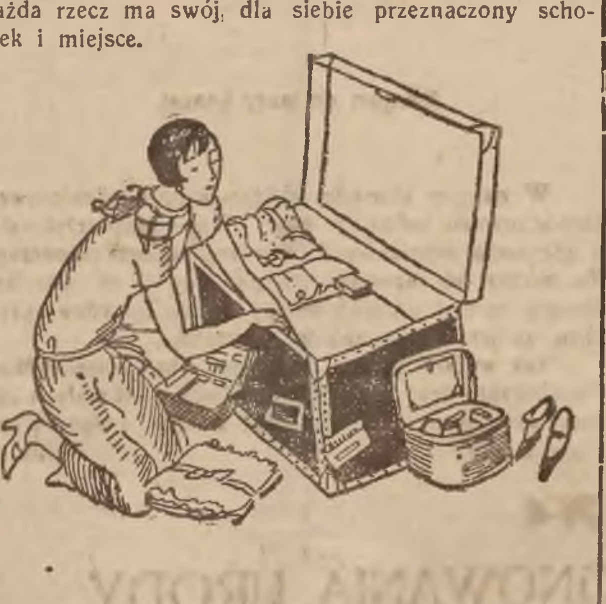
Suknia krótka, niezmiatająca kurzu ulicznego, zyskała słusznie prawo obywatelstwa. Również i stosowanie się do ogólnych zasad każdoczesnej mody jest regułą, od której nie można się wyłamywać.

Ale chodzi o umiarkowanie. Nie skracać sukni do kolan dlatego, że taki żurnal przyszedł z Paryża, nie posuwać hołdowania modzie aż do zatracenia przyzwoitości i skromności. Do tej rozsądnej miary winny ograniczyć swój posłuch modzie wszystkie kobiety — ale już, przedewszystkiem nie wolno jej przekraczać kobiecie-wychowawczyni i kobiecie-matce.

# Z DZIEDZINY MODY.

## Co winny mieścić nasze kufry podróżne?

Rozpoczął się główny sezon wyjazdów na wywczasy letnie. W domach panie zajęte pakowaniem kufrów lub przysposabianiem najpotrzebniejszych rzeczy, bez których się obejść nie można przez czas kilkutygodniowej emigracji z tych ścian, w których każda rzecz ma swój, dla siebie przeznaczony schowek i miejsce.



To też kłopotu przysparzają te przygotowania niemało, bo jak tu wszystko przewidzieć i jak dokazać tej sztuki, aby w kufer podróżny, który powinien być jak najmniejszy, zabrać jak najwięcej rzeczy, aby w nim, jak w cudownym Sezamie, odkryć zawsze, wprawdzie nie bezcenne skarby, ale właśnie to co dla nas w danej chwili najcenniejsze, bo niezbędnie potrzebne. Aby ulżyć naszym Czytelniczkom w tej trud-



nej imprezie, od której zależy w bardzo wielkiej mierze udatność naszych wywczasów, chcemy dopomódz ich pamięci i doświadczeniu.

Rzecz prosta, że nie można sprawy generalizować i zależnie od tego gdzie i jak myślimy spędzić wakacje, należy stosować wyposażenie kufra podróżnego.

Czego innego bowiem potrzeba, gdy się jedzie do modnego uzdrowiska lub na plażę, a czego innego znów, jeśli chodzi o wycieczki w góry, pobyt na cichej wsi i t. d.

Zacznę od tego, co bezpośrednio trzeba przygotować na drogę — do wagonu, bo jest to bądź co bądź, jeszcze zawsze najbardziej używany sposób lokomocji. A więc proszę pamiętać: walizka ręczna, lekki posiłek, jak kanapki, ciasta, cukierki odświeżające — kartki i znaczki pocztowe, ołówek atramentowy, woda kolońska, nożyk, owoce, książka do czytania, suknia podróżna, szal, torebka, welon, prochownik.



Dwa eleganckie stroje podróżne.

Do walizki trzeba też wziąć małą apteczkę, zwłaszcza jeśli chodzi o podróż wycieczkową albo o pobyt na wsi. Nie zapomnieć też o przyborach toaletowych, jak mydło, przybory do czyszczenia zębów, grzebienie, żelazko do włosów, maszynka i spirytus do palenia, kosmetyka. Dalej pamiętać, obok obuwia do wyjścia, zabrać pantofle domowe i ranny szlafroczek lub pyjamę.

Po uposażeniu kufra w te wszędzie potrzebne przybory, trzeba pomyśleć o bieliźnie. Wziąć jej tyle, aby wystarczyła na zmianę na czas pobytu, zwłaszcza o ile na miejscu byłyby trudności z praniem.

Przechodząc do sukien i okryć jakoteż kapeluszy, radzę stosować jak największe umiarkowanie, aby się nie obciążać niepotrzebnym balastem. Do kąpiel i na plażę wystarczy pięć do sześciu sukienek, z tych trzy skromne z płótna angielskiego, surowego jedwabiu, z markizety, a dwie lub trzy strojne — na reunion, oraz popołudniową promenadę. Nadto kostjum tailleur i parę jasnych bluzek, płaszcz ciepły, etole futrzane, ładny szal jedwabny...

Co do kapeluszy, to także jest wielce kłopotliwą rzeczą brać ich zbyt wiele.

Mimo mody, nakazującej ściśle przystosowanie kapelusza do sukni, praktyczniej jest wziąć jeden elegancki lekki kapelusz w tonach neutralnych, to jest mogących harmonizować z każdą toaletą, drugi zaś pilśniowy do kostjumu i płaszcza. Skromna czapeczka winna uzupełniać dział kapeluszowy.

Przy wyjeździe na wieś, odpadają naturalnie eleganckie toalety, za to trzeba pomnożyć liczbę skromnych, wygodnych sukienek, między którymi nie można zapomnieć o ciepłych wełnianych i o ładnym a tak praktycznym żakieciku trykotowym z wełny, który jest zresztą wszędzie przydatny. Jeśli na wsi jest sposobność do wycieczek, trzeba wziąć kostjum turystyczny, panie jeżdżące konno, nie zapomną o kostjumie do jazdy konnej. Wspominać nawet nie trzeba, że wszędzie gdzie jest sposobność kąpieli, trzeba zabrać ze sobą kostjum kąpielowy, przystosowany do zasad, jakie podaliśmy już w artykule, omawiającym szczegółowo strój, obowiązujący obecnie w kąpieli.



Skromne sukienki letnie.



Kostjum do jazdy konnej.

W naszym klimacie, obfitym w opady deszczowe, bezwarunkowo każda z pań winna zaopatrzyć się w płaszczyk deszczowy i odpowiednią doń czapeczkę. Nie można też zapominać o parasolu i to nietylko dlatego, że jest on dziś modny — ale przedewszystkiem, że jest bezwarunkowo potrzebny.

Tak wyposażywszy walizy podróżne, możecie Miłe Czytelniczki liczyć na przyjemne, wolne od małych ale dotkliwych przykrości spędzenie wakacji, czego Wam z serca życzy *Nina.*

# Z HYGJENY I PIELĘGNOWANIA URODY.

## Jak zachować skórę jędrną i młodzieńczą.

Często u kobiet, zwłaszcza po okresie pierwszej wiośnianej młodości, następuje zwiotczenie skóry, co wprowadza jej obwisłość, nadaje jej wygląd nieświeży i zmęczony, psuje owal twarzy i odbiera rysom miękkość, właściwą wiekowi młodemu. Gdy równocześnie ze zwiotczeniem występuje także suchość skóry, powoduje to jej pierzchnienie oraz przedwczesne porysowanie zmarszczkami.

Gdy skóra straci w ten sposób jędrność i elastyczność, kobieta starzeje się przedwcześnie i zdarza się, że wygląda już gdzieś w 30-tym roku życia niemal na matkę swoich rówieśniczek. Bo można to obserwować na różnych przykładach, że o ile trudno się omylić co do wieku tych, które pozostają dopiero w wiośnie życia, o tyle z biegiem lat, różnice te coraz się bardziej pogłębiają i wszystkie zapewne Panie możecie potwierdzić na obserwacji swoich znajomych, że są takie kobiety, które w 50-ciu latach wyglądają co najwyżej na przekroczoną trzydziestkę, zaś inne, już w trzydziestym roku robią wrażenie kobiet niemłodych, zwiędłych, o których w najlepszym razie mówi się, że „musiały być kiedyś ładne“.

Najlepszą ochroną przeciw zbyt szybkiemu starzeniu się jest odpowiednia pielęgnacja skóry.

Panie, których skóra jest skłonna do pierzchnienia, zbyt sucha i niedostatecznie elastyczna, winny dbać w pierwszej linji o umożliwienie jej należytego oddechania. Prowadzi do tego celu, tak zwana obecnie, kąpiel powietrzna.

Nic tak zbawiennie nie oddziaływa na świeży, kwitnący wygląd, jak taka właśnie kąpiel; pod warunkiem że będzie stosowana racjonalnie i z umiarkowaniem. Nie należy bowiem identyfikować kąpieli powietrznej lub słonecznej z napalaniem skóry na indjankę lub mulatkę... Te ekscesy przeciwnie, mogą tylko przynieść bardzo poważne szkody tak urodzie jak i zdrowiu całego organizmu.

Jednak umiarkowana kąpiel powietrzna, stosowana codzień, bywa w skutkach nader zbawienna i można ją polecić wszystkim bez wyjątku paniom, chcącym zachować jak najdłużej świeżość i urodę.

Zacząć tu należy, jak już zaznaczyłam w poprzednich artykułach, od należytego odczyszczenia skóry, co jest czynnością, która musi poprzedzać wszystkie zabiegi hygjeniczne i kosmetyczne.

Kąpiel powietrzna nie wymaga przytem jakichś specjalnych plaży, czy urządzeń jak to sobie bardzo wiele osób wyobraża. Wystarczy na to zupełnie domowa łazienka lub pokój, w którym można się odosobnić na kilka minut.

A więc gdy pani rano rozpoczyna codzienną toaletę proszę zamknąć się w łazience, o ile możności otworzyć okno lub choćby jego górne kwatery, zrzucić ubranie i toaletę wykonywać zupełnie nago.

Zacznie pani naturalnie od mycia. Tu zastosować nale y środki, wiadome; — letnią wodę i „Mydło ogórkowe Ihnatowicza“, jeśli skóra pani wydziela więcej tłuszczu, chłodną wodę i Ihnatowicza „Mydło oliwne dla dzieci“, jeśli skóra jest sucha... Następnie po umyciu, przy skórze tłustej wytrzeć twarz „Wodą Wenus“ Ihnatowicza i nacierać dłuższy czas skórę na twarzy, szyi i biuście płaską ręką...

Osoby o skórze suchej ten sam zabieg wykonają bez użycia „Wody Wenus“, tylko nacierając skórę na sucho. Takie stałe kilkuminutowe nacieranie skóry na sucho oddziaływa bardzo zbawiennie na ożywienie cyrkulacji krwi i szybką odnowę naskórka, zwłaszcza, gdy je poprzedza każdego wieczoru umiejętny masaż twarzy z zastosowaniem „Kremu ogórkowego“ Ihnatowicza“ w sposób, jaki już szczegółowo podaliśmy w jednym z poprzednich artykułów.

Do takich kąpieli powietrznych organizm daje się tak przyzwyczaić, że można je stosować nawet w zimie, naturalnie przy należytem ogrzaniu łazienki. Mogą one być bardzo skutecznym sprzymierzeńcem przeciw wrogim atakom czasu. *Alfa.*

## *Jak sen...*

*Przeszłość, marzenia moje,*
*Jak sen, jak sen...*
*Widm płyną ciche roje —*
*Przeszłość, marzenia moje...*

*Nad Styksem niemal stoję,*
*Wszystko ucieka hen...*
— — — — — —
*Przeszłość, marzenia moje,*
*Jak sen, jak sen...*

*Tadeusz Kostecki.*

*Nasz fejleton.*

# Posąg na skale.

Siang była córką kapłana. Miała ślicznie upięte włosy, ślicznie dreptała na białych nóżkach i śliczne szatki obejmowały jej zgrabną postać.

Była grzeczna, kochała i szanowała rodziców, bo była córką kapłana. Rodzice często powtarzali jej, że jest jeszcze niemądra, ale w cichości serca z dumą patrzali na ładną i grzeczną antylopkę, jak ją pieszczotliwie nazywali.

Siang czasem chodziła daleko, aż w skalne uroczysko, gdzie w szumne wodospady rzuca się ofiary dla bożków górskich.

Siadała na obdartem przez rzekę zboczu, albo na skalisku, rozpruwającem wodospad, albo na puszystej wyściółce mchów.

I przypatrywała się jak bożki sankują się na lecących w dół pianach tęczowych wodospadu, jak wywracają koziołki po kobiercowej darni mchów, jak bawią się w chowankę za sosenkami karlemi jak obrzucają się zeschłemi strąkami dzikiego grochu.

Siang to wszystko widziała, bo była córką kapłana.

Raz ujrzał ją Hse. Pasterz, taki obrośnięty brzydki pastuch, który umie paskudnie przeklinać rozbiegające się kozy i złorzeczyć gospodarzowi.

Ujrzał Siang, córkę kapłana.

Usiadł na obalonym pniu i wlepił oczy w śliczną Siang.

A Siang zapytała go się:

— Dlaczego patrzysz na mnie, zwykłą dziewczynę, a nie patrzysz na bożki, które tu tak cudnie figlują?

Hse chciał coś nieładnego rzec, ale ugryzł się w koniec języka i dalej w zadumie patrzył na Siang.

— Popatrz jeno, widzisz tego bożeczka, jaki miły?

Hse wolałby ogarnąć swymi ramionami wiotką postać dzieweczki i przycisnąć swe usta do jej białych nóżek, ale zatrzymał się. Jakoś mu się nie widziało, aby pastuszym dłoniom godziło się głaskać wonne stopy kapłańskiej córy.

I począł patrzeć, gdzie mu Siang wskazała. Aż dojrzał bożka, który przystąpił do pasterza.

Zachwycony taką uprzejmością bożka wobec pastucha, Hse przyniósł mu czarkę ciepłego, koziego mleka.

Zmęczony igraszkami bożek pił aż miło było słuchać boskiego chleptania i na podziękowanie wyciągnął rękę do Hse.

— Daję ci, Hse, dar tworzenia!

— Niech tam będzie... mruknął pastuch, nie wiedząc, co to jest za stworzenie to „tworzenie“.

I tegoż wieczoru odprowadził Hse grzeczną Siang aż do świątyni.

Znowu po pewnym czasie ujrzał Hse dziewczę. Siedział, pasąc kozy, na ołomku skały.

Gdy ujrzał gibką postać Siang, sam nie wiedział, co się z nim stało.

Chwycił tęgą bnłę krzemienną i począł kuć skałę. Z zapałem walił o białe boki urwiska.

I wnet ujrzała Siang, że ołomek skały przemienił się w posążek dziewczyny, zgrabnej i powabnej.

Malutki posążek, ale ładny.

Może to jestem ja?

Ale przestraszyła się tej myśli, bo była skromna, jako grzeczna córka kapłana.

A Hse gładził posążek z zadowoleniem, rozumiejąc teraz, jaki dar ofiarował mu dobry bożek górski.

I nadszedł czas, gdy kapłan ustroił pięknie swą antylopkę, zawiesił jej mocne amulety na szyji i wsadził do łodzi, wysłanej kwieciem. Zagrały fletnie i Siang pojechała w dół po żółtej fali rzeki, daleko, daleko... A ciotki klaskały w dłonie, że Siang tak pięknie wyglądała w łodzi kwiatowej, że taki los ją spotkał.

Hse chodził na skałę i patrzył w posążek. Posążek rósł i rósł.

Z każdem gorętszem uderzeniem jego serca, z każdym szeptem, którym wymawiał imię Siang, posążek wyrastał ku niebu.

Stał się dużym głazem. A pasterz Hse z dumą patrzył na swe dzieło i czuł jak coraz bardziej palące tętno krwi oblewa ciało jego na odgłos szeptu:

— Siang!

Posąg urósł w ogromną skałę. Była to Siang, tak wiecznie bliska sercu pastucha.

Przeminął Hse, góra wyrosła ponad okolice i choć mało już przypomina kształty dziewczęce, pasterze kóz nazywają ją... Wierchem Miłości.

*Seweryn Przybylski.*

*Z kobiecego ruchu społecznego.*

# Doniosła rola społeczna Związków Ziemianek.

W społecznej pracy kobiecej jedno z nader poczestnych miejsc zajmują Związki Ziemianek. Związki te stanowią obecnie zwartą organizację, obejmującą całą Polskę, w Stowarzyszeniu Zjednoczonych Ziemianek z Centralą w Warszawie.

Do tego Zjednoczenia przystąpiły podobnie jak Związki Wielkopolskie również Związki Ziemianek z Małopolski, które w naszej dzielnicy obejmują 8 kół. Przewodniczącą Małopolskiego Związku Ziemianek jest bardzo zasłużona działaczka społeczna, p. Anna Drużbacka z Prałkowiec pod Przemyślem, bardzo czynnymi członkami Wydziału pp. Rozwadowska i Gabryszewska.

Przewodniczącą Związku centralnego w Warszawie jest p. Grzybowska, wiceprzewodniczącemi pp. Czarnowska i Glinczyna.

Dnia 18 czerwca odbyło się walne zebranie Stowarzyszenia zjednoczonych Ziemianek. Władze Stow. funkcjonowały jako władze Zjazdu. Zarząd został w końcu Zjazdu dopełniony wyborem pp. Bilskiej i Higersbergowej.

Jako miarę zakresu i powodzenia prac Stowarzyszenia w roku zeszłym przytoczyć należy kilka cyfr: 970 zebrań. 1.112 odczytów, 15.700 słuchaczek. Wydatki i dochody Stowarzyszenia, ujęte w ustawie, nierachunkowe, wyrażają się sumą około 30.000 złotych.

Na zjeździe ostatnim wygłosiły referaty p. pos. Holder-Eggerowa i p. sen. Szebekówna, które przedstawiły swoje wrażenia z podróży do Ameryki. Pp. Czetweryńska i Rosinkiewiczówna przedstawiły działalność Kół Młodych Ziemianek przytem p. Rosinkiewiczówna mówiła o ogródkach przy szkołach powszechnych.

Zjazd powziął uchwały, wypowiadające się za udziałem zrzeszeń kobiecych w Naczelnej radzie gospodarczej, za ograniczeniem przywozu tych owoców i jarzyn, które kraj produkuje, za wprowadzeniem bezpośredniego połączenia elektrycznego hal targowych miejskich z kolejkami podmiejskiemi, za tworzeniem ochron nietylko z ofiarności publicznej ale też z zasiłków gmin i parafji i sejmików i za tworzeniem przedszkoli, poświęconych wychowaniu dziecka w okresie przedszkolnym.

Związek Ziemianek brał również bardzo liczny i czynny udział w odbytym obecnie w Warszawie Międzynarodowym Kongresie Rolniczym.

Komisja Zagraniczna Rady Naczelnej Ziemianek, z przewodniczącą p. Zofją Jankowską, zorganizowała na Kongresie współudział Stowarzyszenia Ziemianek które jako najpoważniejsza organizacja kobieca rolnicza, wzięło najliczniejszy udział w obradach, wysyłając trzydzieści kilka delegatek, z przewodniczącą p. Aleksandrą Grzybowską na czele.

Referentkami w Sekcji Naukowej Kongr. od Stowarzyszenia Ziemianek były panie: Aleksandra Grzybowska i Kazimiera Rosinkiewiczówna, wiceprzewodnicząca Koła Młodych Ziemianek, która jest gorącą krzewicielką idei upiększenia wsi polskiej przez wzorowe ogrody. Impulsem do tego i wzorem mają stać się ogródki przy szkołach wiejskich, wzorowo prowadzone przez nauczycieli, gdzieby dziatwa wcześnie nabierała zamiłowania do pracy umiejętnej w tym kierunku.

Pani Grzybowska, w pięknym referacie zaznaczywszy, że sprawozdania z działalności Stowarzyszenia Ziemianek były już przesyłane na kongres do Gandawy w r. 1909 oraz na XI Międzynarodowy Kongres Rolniczy do Paryża w r. 1923 przez delegatki, przedstawiła w ogólnych zarysach obecną pracę Stow. Ziemianek w Polsce, które jest najstarszem Stowarzyszeniem Kobiecem rolnem na świecie, bo założone zostało w r. 1895 a inne jak n. p. Kanadyjskie o rok później, Belgijskie dopiero w 1906 r.

Praca Stowarzyszenia Ziemianek obejmuje działalność gospodarczą, społeczną i pedagogiczną, podnosi kulturę wsi przez kobietę wiejską, która ma doskonalić się przez umiejętne wypełnianie swych obowiązków gospodyni i matki.

Do szerzenia wiedzy w tym zakresie służą szkoły rolniczo gospodarcze i organizacje kółek, prowadzone przez ziemianki, oraz liczne knrsy i odczyty, w których nietylko stowarzyszone biorą udział lecz i szerszy ogół słuchaczy.

Przytaczając dane ze wszystkich krajów gdzie koła kobiece rolne pracują, dochodzi prelegentką do wniosku, że organizacje te są potężnym czynnikiem w szerzeniu wiedzy gospodarczo rolnej, i dlatego tak rządy jak i samorządy wszędzie powinny najusilniej popierać je.

Wnioski do referatów obu powyżej wymienionych prelegentek zostały przyjęte i uchwalone.

Jako fakt niezmiernej doniosłości podkreślić należy, że na XII Międzynarodowym Kongresie Rolniczym polskie Stowarzyszenie Ziemianek, poparte przez przewodniczące Kół Kobiecych Belgji i Francji przeprowadziło uchwałę, że odtąd na wszystkich Międzynarodowych Kongresach Rolniczych sprawy gospodarstwa kobiecego, jako równoważne z pracą rolnika, wchodzić będą w porządek dzienny obrad, czego do tej pory nie było.

P. Zofja Jankowska zdała sprawę z organizacji i rozwoju „Zrzeszeń Rodzicielskich“ w Polsce, łączących się z „Międzynarodową Ligą Wychowania Rodzinnego“.

Poza pracami Kongresu, towarzyską stroną podejmowania przybyłych cudzoziemek i pokazania im Warszawy zajęła się Komisja Zagraniczna Rady Naczelnej Ziemianek.

# Od taczki codziennej, — ku swobodzie.

Jak spędzić letnie wywczasy, aby one były dla nas naprawdę odświeżeniem ciała i ducha, abyśmy się mogły w tych dniach wybranych, wolnych od codziennego trudu życia ukąpać jak w zdroju odżywczym? Jest to pytanie na które niełatwa odpowiedź.

Te kobiety, które czasu tego użyć muszą na poratowanie zdrowia mają drogę wytyczoną.

Rozstrzyga o ich ferjach zdanie i powaga lekarza.

Lecz te silne i zdrowe — ale jednak wyczerpane umysłowo i nerwowo, te które nie kuracji potrzebują, lecz zerwania na okres choćby tych kilku tygodni wakacyjnych z tem wszystkiem, co je absorbuje, co może jest nawet ukochaniem ich życia, pracą z powołania i dobrowolnego wyboru, ale co jednak przez swą ciągłość nieprzerwaną i jednostajność, automatyzuje ns fizycznie i moralnie — jak i gdzie one mają przepędzić ferje wakacyjne?

Pragnienie słońca, pragnienie oddechu pełną piersią, wylecenie ptakiem z swego gniazda zniszczenia silnym, wzrokiem rozległych horyzontów, winno tym wszystkim, które silne i zdrowe, nie potrzebują się lękać trudu fizycznego, wskazać jako najbardziej odpowiednią turystyka.

Mamy w kraju naszym tak piękne góry — tak zachwycające widoki, że doprawdy aż żal zbiera, że u nas turystyka stoi na tak nizkim poziomie. A zwłaszcza mała jest liczba kobiet zamiłowanych w tym sporcie najzdrowszym, a zarazem najbardziej pokrzepiającym ducha.

Jeśli porównamy zagranicę a szczególnie kraje niemieckie, gdzie z nastaniem wiosny istne procesje turystów i niemniej licznych turystek, przebiegają wzdłuż, wszerz i wzwyż każdy zakątek ziemi, to jakże blado przedstawi się nam ruch turystyczny u nas, jak puste są nasze przecudne Beskidy, Tatry, Pieniny.

A jednak ileż wrażeń niezapomnianych, przedziwnych, doznaje się w takich wycieczkach w góry!... Dlatego radzę Wam z całej duszy, Miłe Czytelniczki, jeśli tylko dopisuje Wam rzeźkość fizyczna, to zastosujcie do siebie w czasie wakacyjnym hasło Wincentego Pola: W góry, w góry, miły bracie, tam swoboda czeka na cię..., co my możemy dla siebie trawestować na „w góry, w góry, miła siostro, dąż ku szczytom śmiało, ostro“.

*J. P.*

## Przewietrzanie mieszkań w lecie.

Przewietrzanie mieszkań i zapewnienie ludziom, w nich mieszkającym świeżego powietrza, jest kwestją pierwszorzędnego znaczenia dla zdrowotności. Jednakowoż sprawa ta bywa często fałszywie pojmowana a jeszcze gorzej wykonywana.

Przy badaniach nad składem chemicznym powietrza w fabrykach, szkołach, teatrach i t. p. stwierdzono dowodnie, że wszelki nadmiar kwasu węglowego w powietrzu jest szkodliwym a nawet zabójczym dla zdrowia. Mimo to jednak obserwuje się często zdrową cerę u żołnierzy i innych osób przebywających zbiorowo w pokojach. Pochodzi to stąd, że osoby te spędzające dużo czasu na świeżem powietrzu, znoszą też oddychanie złem powietrzem przez kilka godzin; słabe jednak osoby — blade, niedokrwiste — mogą jako tako istnieć tylko w dobrem powietrzu.

Przewietrzanie mieszkań w lecie o tyle jest łatwiejsze, że w tej porze roku można szeroko otwierać okna. Lecz wtedy spotyka nas inna nieprzyjemność, a mianowicie niezdrowy żar i kurz, który z ulic dostaje się do mieszkań.

Przed upałem chronimy się do domów, lecz po chwili duszno nam się robi w murach i pragniemy świeżego a przedewszystkiem chłodnego powietrza. Skąd je wziąć? Byle jakie niesystematyczne otwieranie okien nie prowadzi do celu. Należy trzymać się pewnej zasady. Doświadczenia przeprowadzane w instytutach hygienicznych wykazały co następuje:

W lecie zamykano okna za dnia a otwierano na noc i odwrotnie, poczem badano ciepłotę powietrza zewnętrznego i pokojowego. Pokazało się, że przy oknach za dnia otwartych ciepłota w pokoju jest taka prawie, jak na dworze i dochodzi nieraz dwudziestu i więcej stopni, gdy zaś okna były w nocy otwarte a w dzień zamknięte, to powietrze pokojowe znacznie było chłodniejsze przynajmniej o 6—7 stopni niżej od zewnętrznego. Z tego wniosek praktyczny, że w lecie powinny być okna w mieszkaniach otwarte w nocy i w dzień do południa i po południu, to jest rychło rano i nad wieczorem, lecz podczas upału powinny być szczelnie zamykane i nieco przyciemnione. Dobrze jest także otwierać jednocześnie i drzwi, wtedy w całem mieszkaniu rozprzestrzenia się czyste i chłodne powietrze, tak potrzebne dla humoru, zdrowia i życia.

# RADY I WSKAZÓWKI GOSPODARCZE

## Smażenie konfitur i konserwy.

### Wiśnie czarne.

Do $1/2$ kg. wybranych wisień, bierze się $3/4$ cukru miałkiego, a wiśnie ułożone w szerokiem porcelanowem lub fajansowem naczyniu przesypuje się tym cukrem, uważając żeby na spodzie i na wierzchu wisień było po warstwie cukru. Tak stać powinny dwanaście godzin, po tym przeciągu czasu, odlewa się zciekły sok, przegotowuje i nalewa wiśnie gorącym; na drugi dzień powtarza się to samo, a na trzeci po odlaniu syropu, wysadza się go do gęstości właściwej, wrzuca wiśnie, zagotowuje kilka razy, nie zapominając szumować i wylewa do ostudzenia. Wiśnie zostaną tym sposobem zupełnie w całości.

### Wiśnie łutówki.

Wiśnie czerwone, zwane łutówki, smażą się na konfiturę zupełnie tak jak czarne pierwszym sposobem wyżej wymienionym. Z większą tylko ostrożnością, bo są delikatniejsze i na wolniejszym ogniu. Łutówki bardzo dobrze mogą być zastąpione wiśniami czerwonemi, znanemi pod nazwą kulparkowskie.

### Czereśnie czarne.

Oprócz białych, tylko czarne czereśnie zasługują na smażenie, inne są bez smaku i barwy. Czereśnie wydrelować, zacisnąć je sokiem cytrynowym, biorąc jedną cytrynę na kilo czereśni, lub łyżeczkę kwasku cytrynowego, rozpuszczonego w dwóch łyżeczkach wody. Niech tak postoją godzin parę. Na kilo czereśni bierze się jeden do półtora kilo cukru, w zależności od tego, czy chcemy mniej lub więcej mieć syropu. Na kilo cukru bierze się półtorej szklanki wody, syrop po ugotowaniu szumuje, wrzuca czereśnie, zagotowuje na silnym ogniu, szumuje, poczem smaży dalej na zupełnie wolnym ogniu. Aż ulep gęstnieć zacznie a owoce się wypełnią i staną przeźroczyste. Dobrze jest także smażyć przez połowę wiśnie i czereśnie Wtedy nie trzeba soku cytrynowego.

### Sok malinowy.

Sok ten tak lubiony z powodu swego zapachu i wielorakiego użytku, robi się rozmaicie i mniej więcej, każdy prawie sposób niżej podany jest dobry

Sposób pierwszy. Wziąć malin najdojrzalszych, dolać bardzo małą ilość wody, wyciskać na surowo i składać do gęstych worków, aby powoli czysto ściekało przez noc całą. Nazajutrz skoro męty się ustoją, przecedzić jeszcze przez worek flanelowy dokładać cukru na kwartę soku $1/2$ lub $3/4$ kg. zagotować parę razy, odszumować dobrze, a skoro będzie zupełnie czysty, po długiem smażeniu, przecedzić jeszcze gorący przez worek flanelowy i wylać do wazy. Nazajutrz zlać do najlepiej wysuszonych butelek, zakorkować, oblać korek smołą lub lakiem i w suchem miejscu schować.

Sposób drugi. Bardzo dobry sposób jest następujący: Włożyć maliny w garnek polewany, upchawszy je mocno łyżką, ten garnek wstawić w kociołek lub rądel duży z wodą gorącą i tak razem wstawić na ogień bardzo wolny. Gdy woda gotować się bedzie, zdjąć z ognia i postawić w ciepłem miejscu na dwie godziny razem z rądlem, gdy woda wystygnie, to maliny już wszystek sok puszczą. Odlać go, przecedziwszy przez worek płócienny, wziąć na kwartę soku 1 kg. cukru w kawałki porąbanego, nalać tym sokiem i gdy się cukier rozpuści, wstawić na ogień, gotować póki się szumowiny robić będą, ciągle je zbierając łyżką durszlakową, od zagotowania ze 20 do 25 minut, zdjąć z ognia, wlać w wazę do ostudzenia i zimny wlewać w butelki, zatkawszy korkiem lekko. Równie dobrze jest zrobić syrop gęsty wprzódy z cukru i dopiero w ten syrop wlać sok, szumując go ile się pokaże potrzeba.

Sposób trzeci: Bardzo oszczędny sposób jest następny. Na pół kg. malin wziąć pół kg. cukru, zrobić syrop gęsty, biorąc pół szklanki wody na pół kg. wrzucić maliny, zagotować kilka razy na mocnym ogniu póki syrop nie dojdzie do przyzwoitej gęstości, wtedy przelać, przez gęsty płócienny worek do wazy, a na drugi dzień zlać do bardzo suchych czystych butelek. Gąszcz zaś wysmażyć jeszcze dobrze dodawszy łyżkę cukru, ciągle na ogniu mięszać, aby się nie przepalił — można go używać, w miejsce marmolady do naleśników lub mazurków.

## Przepisy kuchenne.

### Pasztet w galarecie.

Pół kilo wątróbki cielęcej oczyszczonej z błon i skórek, cztery duże wątróbki kurze pokrajać na kawałki i udusić z 7 deka dobrego masła, gdy wątróbki się zrumienią osolić, opieprzyć, włożyć listek wlać pół szklanki słodkiego wina — dusić jeszcze minut pięć najwyżej. Wątróbki wyjąć, ostudzić i utłuc w moździerzu na gładką masę, do pozostałego sosu włożyć dziesięć deka czerstwej bułki utartej, wlać trzy ćwierci szklanki rosołu, zagotować, przepuścić przez maszynkę, dodać dwa jaja całe i dwa deka parmezanu. Formę budyniową wysmarować masłem wysypać bułeczką włożyć pasztetową masę, zakryć szczelnie pokrywę, wstawić w rondel z wrzącą wodą.

Gotować godzinę, wyrzucić pasztet na półmisek, dać dobrze ostygnąć. W czterech szklankach dobrego rosołu, rozpuścić osiem listków białej żelatyny, wlać kilka kropel karmelu dla nadania koloru. Wziąć rądel takiego rozmiaru, aby pasztet włożony na palec przynajmniej nie dochodził ścianek rądla i na dwa palce wierzchu. Na dno rądla nalać na palec galarety, zastudzić ją zupełnie, na to postawić doskonale zastudzony pasztet, zalać galaretą, równo z nim, zastudzić powtórnie, pokryć resztą galarety, trzymać przynajmniej sześć godzin na lodzie lub w zimnej piwnicy. Przed podaniem rądel obłożyć umaczaną w gorącej wodzie serwetą, przykryć półmiskiem, odwrócić formę a pasztet powinien wypaść cały. Do niego dodaje się sos provencal lub tylko ocet i oliwę.

### Kruszenie drobiu.

Kurę, lub jakikolwiek inny drób, o ile niema się pewności, że będzie krucha, należy przygotowaną już przed pieczeniem — włożyć piersiami na dół, w duży rondel, nalany gotującą wodą, przykryć pokrywą i postawić na bardzo nieznacznym ogniu, aby się woda nie gotowała, a tylko para wpłynęła na kruchość mięsa. Po upływie kwadransu, wyjąć i oprószywszy kurę mąką, piec jak zwykle.

### Budyń z rumem.

Pół litra słodkiej śmietanki 200 gr. cukru, 10 świeżych żółtek, skórka z 1 cytryny $1/8$ litra dobrego araku i 20 gr. żelatyny. Uciera się z cukrem skórkę cytrynową, dodaje się śmietanę i rozpuściwszy cukier gotuje się to wszystko, żółtko rozbija się z odrobiną śmietanki, dodaje się arak, a następnie miesza się wszystko razem i zlewa się w formę, wysmarowaną migdałowym olejkiem i zupełnie chłodną. Z formy wyjmować można tylko zupełnie zimny budyń, który przed podaniem na stół, należy oblać sosem z czerwonego wina, świeżym sokiem pożeczkowym lub sokiem owocowym.

## Rady praktyczne.

### Co podać na elegancki letni podwieczorek.

W czasie letnim na przyjęcia popołudniowe najwłaściwiej jest podawać zimny podwieczorek. Kawa biała dobrze w lodzie zastudzona, czereśnie, poziomki, truskawki i maliny, do nich zimna surowa śmietanka lub śmietana kwaśna w małych garnuszkach, cukier miałki koniecznie osiany na kryształowych miseczkach lody, lemonjada lub lekki kruszon — drobne ciasteczka, domowa babka tort, a dla młodych taca eleganckich a smacznych kanapek stanowić będą bardzo elegancki i solidny podwieczorek. — Nakrywa się stół serwetą haftowaną lub mereżkowaną — w braku takiej, gładką, białą — serwetki koniecznie małe, talerzyki deserowe przy każdem nakryciu — oprócz nich w zapasie na gromadkach szklane spodeczki do lodów i owoców — ciasta i drobne ciasteczka na kryształowych talerzach — owoce na kloszach i salaterkach. Między talerzykami kwiaty poukładane na obrusie pęczkami i gałązkami, koniecznie jednej barwy i gatunku, stanowić będą śliczną całość.

## Na wolne chwile.

Rozwiązanie zadań umieszczonych w Nr. 6 tygodnika: „Kobieta w domu i salonie“.

### Szarady.

1) Man-do-li-na. 2) Ka-li-na. 3) Te-re-sa. 4) Bób.

Nagrodę za trafne rozwiązanie otrzymała przez wylosowanie p. Helena Hempel ze Lwowa. Po odebranie zechce się zgłosić do Administracji „Gazety Porannej“.

Rozwiązanie zadań, umieszczonych w Nr. 7 naszego tygodnika.

### Rebus.

Klęska Napoleona nad Berezyną równa się klęsce cywilizacji.

### Szarady.

1) Pa-ni-ka. 2) Ka-ra-wa-na. 3) Jan-czar-ka.

Nagrodę za trafne rozwiązanie otrzymała przez wylosowanie p. Janka Andryszynówna w Jezierzanach koło Buczacza. Nagroda zostanie wysłana pocztą.

Z Drukarni Spółki Akcyjnej Wydawniczej pod zarządem J. Płockiego we Lwowie, Chorążczyzna 31.